சித்த மருத்துவம்

'1'

திங்கள் இதழ்

மலர் : 8 ★ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2021 ஏப்ரல் 1, 1990 ★ இதழ் :



சிறப்புக் கட்டுரை :

சித்தர்கள் கண்ட மூக்கின் அறுவை சிகிச்சை முறை !



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

"சிற்சபை"

சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

122-C, இராஜ விதி, காஞ்சிபுரம்-2.

போன்: **2461**

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். சிற்சபை



மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம், ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கில்வாயு, வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

மருத்துவர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

சிகிச்சை நேரம்: { காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை

ஞாயிறு மாலை விடுமுறை.

பழங்கள், காய்கறிகளிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய சத்துக்களை முளைவிட்ட பருப்புகளிலிருந்து நாம் பெறலாம். மேலும் இது சுகாதாரமான உணவு. நாள் தோறும் உணவில் முளைவிட்ட பருப்புகளைச் சேர்த்து வருதல், நம்மை நோய் நொடியிலிருந்து காக்கும் கவசமாகும்.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர் : டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர் : டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர் : 8 | 1990 ஏப்ரல், 1 | இதழ் : 12

சித்தர்கள் கண்ட
மூக்கின் அறுவை சிகிச்சை முறை!

இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் நம் நாடு எந்த நாட்டிற்கும் பின்தங்கியது அல்ல என்ற முறையில் வளர்ந்து கொண்டு வருகின்றது. நம் நாட்டில் முற்காலத்தில் வாழ்ந்தவரின் கண்டு பிடிப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவர் பெயரில் "ஆரியபட்டா" என்ற ராக்கெட்டை விண்ணிற்கு அனுப்பி மகிழ்கின்றோம்.

அதைப்போலவே நம் நாட்டில் தற்காலத்தில் ஆங்கில மருத்துவ முறையில் இருக்கும், பல அறுவை சிகிச்சை முறைகள் முதன் முதலாக நம் சித்தர்கள் தான் கண்டுபிடித்தார்கள் என்றுல் சில பெரிய மனிதர்கள் முகத்தை வேறுபக்கம் திருப்பிக் கொள்கின்றனர். அந்த பெரிய மனிதர்களுக்கு, விளக்கிச்சொல்வது நம்முடைய கடமையாகின்றது.

சித்த மருத்துவத்தில் அறுவை சிகிச்சை முறைகளை அகத்தியர் முதன்முதலாக கண்டுபிடித்தார் அக்காலத்தில் கண்டுபிடித்த 26 அறுவை சிகிச்சை சாதனங்கள்தான் இன்றைக்கு ஆங்கில மருத்துவத்தில் வேறு பெயரில் அழைக்கப்படுகின்றது. தலையில் ஒட்டைப் போட்டு செயல்படும் இக்காலத்து முறை அந்தக்காலத்திலே அகத்தியரால்

உங்களுக்குத் தெரியுமா!

உடலில் வெயில் காலத்தில் தான் முடி அதிகமாக வளர்கின்றது. முடிகளுக்குள் அநேக வாயுக் குமிழ்கள் உள்ளதால் தான் அது உஷ்ணத்தைக்கடத்துவதில்லை.

செய்யப்பட்டது. கண் விழிப் படலத்தில் செய்யும் அறுவை சிகிச்சை கூட அகத்தியரால் செய்யப்பட்டது. "அகத்தியர் நயனவிதி" "அகத்தியர் ரண பெருநூல்" போன்ற நூல்களில் அறுவை சிகிச்சை முறைகளை காணலாம். இக்கட்டுரையில் மூக்கின் அறுவை சிகிச்சை எப்படி வளர்ந்தது என்பதை மட்டும் கவனிப்போம்.

சாதாரணமாக மூக்கு எடுப்பாக இருந்தவர்கள் பெரிய விஞ்ஞானிகளாகவும், தத்துவஞானிகளாகவும் சீர்திருத்தவாதிகளாகவும் நாட்டின் தலைவர்களாகவும் வாழ்ந்தார்கள் **ஸ்டாலின், ஆப்பிரகாம் லிங்கன், ஜார்ஜ் பெர்னார்ட்ஷா, பிரான்ஸ் அதிபர் டிகாலி, பெரியார், ராஜாஜி, இந்திராகாந்தி.** போன்றவர்கள் இதற்கு எடுத்துக் காட்டாக வாழ்ந்தார்கள். அதேசமயத்தில் சீன தேசத்து மக்களைப் பார்த்தால் அவர்கள் அழுகிறார்களா (அ) சிரிக்கிறார்களா என்று அறிந்து கொள்வது நமக்கு கடினமாக இருக்கும்.

இவ்வளவு இயற்கை அமைப்பை வாய்ந்த மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கும் மூக்குதான் பயன்படுகிறது. மனித உடலில் சாதாரணமாக விளையாட்டின் போதும், குடும்ப சண்டையின் போதும், குத்துச் சண்டையின் போதும் மூக்குதான் முதன்மையாக பாதிக்கப் படுகிறது. குடும்பச்சண்டையில் அதிக அளவு பெண்களின் மூக்குதான் பாதிக்கப்படுகிறது இராமாயணக் கதையிலே கூட "சூர்ப்பனகை" மூக்கு அறுக்கப்பட்டது என்பதைப் படிக்கின்றோம்.

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் கொள்ளைக் கூட்டத்தினர் பலருடைய மூக்குகளை அறுத்ததாக குறிப்புகள் கூறுகின்றன. இன்றைக்கு கூட இமாசலப் பிரதேசத்தில் ஒரு நகருக்கு "மூக்கறு பட்ட நகர்" (City of Cutnoses) என்ற பெயரிடப்பட்டுள்ள நகரை காணலாம். அந்த அளவுக்கு மூக்கானது அந்தக்காலத்தில்பயங்கர விளைவுகளை எல்லாம் எதிர்நோக்க வேண்டியிருந்தது.

மனித மூக்கானது எலும்புகளாலும் குருத்தெலும்புகளாலும் ஆன "பிரமிட்" (Pyramid) போன்ற அமைப்புள்ளது. இதன் உள்புறம் மெல்லிய ஜவ்வுகளாலும், வெளிப்புறம் தோல்களிலும், மூக்கின் வெளிப்புற மேல்பகுதி மெல்லிய தோலினாலும், வெளிப்புற கீழ்ப்பகுதி கடினமான தோலினாலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

சிறியதாக உள்ள மூக்கை பெரியதாகவும் பெரியதாக

உள்ள மூக்கை சிறியதாகவும், வளைந்த மூக்கை நேராக நிமிர்த்தவும் இக்காலத்தில் "ரைனோ பிளாஸ்டிக்" (Rhino Plasty) என்ற முறை பிரபலமாக உள்ளது.

நம்நாட்டுக் கலைக்களஞ்சியத்தில் இந்த முறையை கி.மு. 1000 வருடங்களுக்கு முன்பு நம் நாட்டு குயவர்கள் தான் செய்தார்கள் என்ற குறிப்பு எழுதப்பட்டுள்ளது. கி. மு. 600ம் நூற்றுண்டில் வாழ்ந்த சித்தர் "சுசுருதர்" தான் நம் நாட்டில் பிளாஸ்டிக் அறுவை சிகிச்சைக்கு தந்தையாக விளங்கினர். பிறகு நான்காம் நூற்றுண்டில் வாழ்ந்த "வாக்படர்" என்ற சித்தரால் இந்தக் கலை நன்கு வளர்க்கப்பட்டது.

பல நூற்றுண்டுகளுக்குப் பிறகு, நம் நாட்டில் வாழ்ந்த "கங்கை ராஸ்" என்ற சமூகத்தினரால் இந்த சிகிச்சையானது இரகசியமாக வைக்கப்பட்டு நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளித்து வந்தார்கள். இதனல் அக்காலத்தில் "கங்கரா" என்ற ஊர் மிகவும் பிரபலமாக்கப்பட்டது. இந்த சிகிச்சையை, முகமதியர் காலத்தில் கூட பரவுவதற்கு வழி செய்தனர் இந்தியா பாகிஸ்தான் பிரிவினைக்குப் பிறகு இந்த சிகிச்சையை செய்து வந்த சமூகத்தினர் பாகிஸ்தான் பக்கம் போய்விட்டனர்.

பிறகு இத்தாலி நாட்டில் இதை அடிப்படியாக வைத்து ஆராய ஆரம்பித்தனர். பின்னர் 15 ம் நூற்றாண்டில் [illegible]

உள்ளுக்கு சாப்பிடக்கூடிய சித்த மருந்துகள்!

1. மாத்திரை
2. பக்குவம்
3. தேனுறல்
4. தீநீர்
5. சூரணம்
6. பிட்டு
7. வடகம்
8. நெய்
9. மணப்பாகு
10. வெண்ணெய்
11. இளகம்
12. எண்ணெய்
13. இரசாயனம்
14. கடுகு
15. மெழுகு
16. குழம்பு
17. பதங்கம்
18. அடை
19. உட்களி
20. குடி நீர்
21. கற்கம்
22. சரசம்
23. சாறு
24. பற்பம்
25. களங்கு
26. கட்டு
27. செந்தூரம்
28. உருக்கு
29. கற்பம்
30. சுண்ணம்
31. சத்து
32. குரு

கிலேயர்களின் கவனம் இதன் மேல் திரும்பிற்று. 19ம் நூற்ருண்டில் ஜர்மானிய மருத்துவர்கள் இத்தாலி முறைகளையும் இந்திய முறைகளையையும் சேர்த்து ஆராய்ந்தனர். ஜர்மானிய மருத்துவரான டாக்டர் "ஜேக்குலஸ் ஜோஸப்'' இன்றைய தினம் "நவீன காஸ்மாடிக் ரைனோ பிளாஸ்டி'' (Cosmetic Rhino Plasty) தந்தை என்று அழைக்கப்படுகின்ருர்.

பழங்காலத்திலும், இக்காலத்தைப்போலவே இந்தியஅறுவை சிகிச்சை முறையில் நெற்றியிலிருந்தும், வயிற்றிலிருந்தும் முழங்கையிலிருந்தும் தோலை எடுத்து உபயோகித்தனர். மூக்கின் நுனியை மட்டும் அதன் உருவத்தை மாற்றுவது, அது இருக்கும் இடத்தை மாற்றுவது என்று இருவகையாகப் பிரித்து அறுவை சிகிச்சை செய்கின்றனர். இந்த அறுவை கிகிச்சைக்கு மருத்துவரின் பழக்கமும் கைத்திறனும்தான் மிகவும் முக்கியம்.

இவ்வளவு சிறப்பு மிக்க அறுவை சிகிச்சை நம் நாட்டில் தான் தோன்றியது என்று சொல்வதில் தவறு ஒன்றும் இல்லையே! முகம் சுளித்துக் கொள்பவருக்கு இத்த கட்டுரை ஒரு விளக்கமாக அமையட்டும்.

இப்படிக்கு,

கௌரவ ஆசிரியர்
(டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி)

கீரைகளில் வைட்டமின்கள்

வைட்டமின்-A.

அகத்திக்கீரை, முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, முருங்கைக் கீரை, கொத்தமல்லி கறிவேப்பிலை, ஆகியவற்றில் வைட்டமின் A அதிகம் உள்ளது.

வைட்டமின்-B.

அகத்திக்கீரை, முளைக்கீரை, புளிச்சக்கீரை, பொன்னுங் கண்ணிக்கீரை, கறிவேப்பிலை, ஆகியவற்றில் வைட்டமின் B அதிகம்.

வைட்டமின்-C.

கொத்தமல்லி, முட்டைக்கோஸ், அகத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, முளைக்கீரை ஆகியவற்றில் வைட்டமின் C அதிகம் இருக்கிறது.

குப்பைமேனியின் மருத்துவப் பயன்கள்

[சித்த மருத்துவர், **பத்மநாபன்**, ஈரோடு]

குப்பைமேனியின் மருத்துவப் பயன்கள் :

உடலுக்கு மேனியளிக்கும் உயர்ந்த மூலிகை இதை அறியாதவர்கள் வெகு சிலரே இருப்பர். சித்தர்களில் அகத்தியர் ஒருவரை எடுத்துக் கொண்டால் அவர் மாத்திரம் பல்லாயிரக்கணக்கான மூலிகைகளைப் பற்றி கூறி அதை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற முறைகளையும்சொல்லியுள்ளார்.

மூலிகைகள் :

இதன் தொகை 84 கோடி என்றும் இதில் பூமியை ஐந்து திணைகளா பிரித்து ஒவ்வொரு திணைகளிலும் இவ்வளவு எண்ணிக்கை மூலிகைகள் கிடைக்கும். என்றும் அதன் தொகைகளும் அதன் இலக்கணமும் அதன் குறிகுணங்களும் அதில் ஆண் மூலிகை பெண் மூலிகை அலிமூலிகை, மாந்திரீக மூலிகை (யோக மூலிகை) காயகல்ப மூலிகை (கர்ப மூலிகை। வைத்திய மூலிகை என தரம் பிரித்து கூறியுள்ளனர். அம் மூலிகைகளில் ஒன்றான குப்பைமேனியின் மருத்துவ பயன்களை எனது முன்னோர்களும் நானும் மருத்துவ வல்லுனர்களும் கையாண்டு குணப்படுத்திய முறைகளை தொகுத்து வழங்கியுள்ளேன்.

நம் நாட்டில் தன்னிச்சையாக வளரும் செடி சுமார் ஒருமீட்டர் உயரம் வரை இது வளரும். செழிப்பாக வளர்ந்தால் பச்சை பசேல் எனவும், இல்லை எனில் பழுப்பு நிறமாகவும் இருக்கும். இலை வட்டமாக ரூபாய் அளவும் ஓரங்களில் ஏம்பம் போன்ற பற்கள் இருக்கும். ஒரு சில இடங்களில் மஞ்சள் நிறப்புள்ளிகள் உள்ள இலைகள் இருப்பதும் உண்டு. பூக்கள் சிறியதாகவும் காய்கள் மிளகு அளவில் முக்கோண வடிவில் பச்சையாகவும் இருக்கும். காய்களைச் சுற்றி

மறை பொருள் மூலிகைகள் !

அழகர் — வெள்ளெருக்கு
இலஞ்சியம் — கீழாநெல்லி
கடலாடி — நாயுருவி
படமடக்கி — தாழை
[illegible]

அரும்பு போல் பச்சைக்கட்டி இருக்கும்.

குப்பைமேனியின் வேறு பெயர்கள்:

திரிபுரமெரித்தோன், செகமுது மேனி, கரியபுரிந்தோன், காலக் கினியோன், மரிமுறை மாக்கி, திரு மேனி, அழகி, வண்டகம், கருபனுதி, பயிரவி மாயக்கன்னி வால பருதி, மேனகை வாரி, தேகாரவாரி, மேனி, குப்பமானி மார்ஜால மோகினி, பூனை வணங்கி, சரீர பச்சிலை என்றும் தெலுங்கில் "குப்பை சுற்று" கன்னடத்தில் "குப்பிகிடா" சமஸ்கிருதத்தில் "அர்த்தமஞ் சரி" ஹிந்தியில் "குப்பி" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

செய்கை:

புழுக்கொல்லி, சிறுநீர் பெருக்கி, வாந்தியுண்டாக்கி, கோழையகற்றி.

மருத்துவ குணம்:

தீ, சுட்டபுண், வயிற்று வலி வாதத்தினுல் உண்டாகும் வலி மூலம், நமைச்சல், இரைப்பு சர்வவிஷம் பீனிசம் வயிற்றில் உள்ள புழுக்களை கொல்லும், இதன் சாற்றினுல் மான் கொம்பு பற்பம், சங்கு பற்பம், பவழ சுண்ணம் செய்யலாம். இதை மாந்தீரிக முறைகளில் பயன் படுத்தபப்படுகின்றன.

பூனை வணங்கி என பெயர் வந்த காரணம்:

குப்பைமேனிச் செடியை பிடுங்கி பூனைகள் உள்ள இடத் தில் போட்டால் அவ்விடத்தில் உள்ள பூனைகள் வந்து குப்பை மேனி, செடியில் கிடந்து உருளு வதையும் தொடுகின்றதையும் அழுகின்றதையும் பார்க்கலாம்.

குப்பைமேனி, வெற்றிலை, மிளகு, சித்தரத்தை, ஓமம் வெள்ளைப் பூண்டு, இவைகளை சமன் அளவாக எடுத்து நசுக்கி வெந்நீர் விட்டு அரைத்து துணி யில் வடிகட்டி எடுத்த சாற்றை சங்களவு காலை, மாலை குழந்தை களுக்கு புகட்ட கணை, வலிப்பு, சளி, சுரம் தீரும்.

குப்பைமேனி, ஓமம் உப்பு, மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து வாயிலிட்டு மென்று தின்ன வயிற்று வலி உப்புசம் புளித்த ஏப்பம் முதலியன தீரும்.

மாந்த வலிப்பு நோய்க்கு:

குப்பைமேனி சாறு, முடக்கத் தான் இலைச்சாறு, மூக்கரனைச் சமூலசாறு, வகைக்கு 250 மி.லி. ஆமணக்கு எண்ணெய் 250 மி.லி. சேர்த்து காச்சி தைலபதத் தில் இறக்கி வைத்துக் கொண்டு குழந்தையின் தேகபலத்திற்கு தக்கவாறு சங்களவு ($\frac{1}{2}$—1) கொடுக்க தீரும்.

(தொடரும்)

உடல் நலனைக் காக்கும் பழவகைகளும்-காய்கறிகளும் முக்கியமானவை.

[டாக்டர். சாந்தி]

எலுமிச்சம்பழம் எல்லா பழங்களிலும் முக்கியமானது. இதில் வைட்டமின் 'சி' சத்து அதிகமாக இருக்கிறது என்று, நம் மக்கள் பல்லாயிரக்கணக்கான வருடங்களாக உபயோகிக்கின்றனர். எலுமிச்சை ஜூஸ் எல்லா விதமான நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதிகட்கு நல்லது. மஞ்சட்காமாலை வியாதிக்கும், விக்கலுக்கும் கட்டாயம் கொடுத்து குணமாக்கலாம். உடல் பருமனை குறைப்பதற்கு இது நல்ல மருந்தாகும். உடலை நோய் வராமல் பாதுகாக்க இது மிகவும் உதவுகிறது.

கருப்பு பெர்ரி (Black Berry)

இதனுடைய ரசத்துடன் வெந்நீரும் தேனும் கலந்து சாப்பிட்டால் தொண்டைகரகரப்புக்கும் தொண்டை கட்டுதலையும் போக்கும். இது ரத்தசோகைக்கு மிகவும் நல்லது.

அத்திப்பழம்:

இது சிறந்த மலமிளக்கியாகும். இதிலிருந்து கிஷாயமாக எடுத்து சாப்பிட்டால் நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதிகளும், இந்த நீரை வாய் கொப்பளித்தால் பல் ஈறு சப்பந்தமான வியாதிகள் குணமாகும்

ஆப்பிள் :

ஆப்பிளை காலையில் (அ) இரவில் படுக்கும் போது சாப்பிடலாம். நன்கு தூக்கம் வருவதற்கு இது உதவும். இது சுலபமாக ஜீரணமாவதற்கு உதவுகிறது. குண்டிக்காய்க்கு (Kidney) சிறந்த டானிக்காகவும் விளங்குகிறது. இதில் அதிக அளவு தாது உப்புக்களும், வைட்டமின்களும் உள்ளன. பெக்டின் அமினோ ஆசிட் போன்ற பொருட்களும், இயற்கையான சர்க்கரையும் இதில் உள்ளது.

காமத்தை தடுக்க!

காமத்தை தடுக்கக் கூடாது. அதை முறைப்படி அடக்க வேண்டும். அதற்கு குண்டலினி யோகப் பயிற்சியும், காயகல்ப பயிற்சியும் செய்ய வேண்டும்.

பூண்டு :

பூண்டினுடைய பயனை நம் நாட்டைவிட வெளிநாட்டினர் தான் அதிகமாக உணர்ந்து உபயோகிக்கின்றனர். இது அதிக இரத்த அழுத்த வியாதி, அதிக அளவு இரத்த குலஸ்டிரால், நாட்பட்ட இருமல், சளி, ஆஸ்துமா, கீல்வாயு நோய்கள் இவைகட்கெல்லாம் உபயோகப்படுத்தலாம். இது சிறந்த "ஆன்டிபயாட்டிக்" (Antibiotics) ஆகும். "சையாடிகா" (Sciatica) என்ற நரம்பு வலி நோய்க்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும். கீல்வாயு, நரம்புக் குடைச்சலுக்கு பூண்டை அரைத்து மேல் பூச்சாக தடவி குணமாக்கலாம்.

கேரட் :

கேரட்டின் தோலை "சீவி" எடுத்து விட்டு பிறகு சாப்பிடுகிறுர்கள். தோலில் அதிக அளவு சத்து உள்ளது. கேரட்டானது இரத்தத்தில் அதிக அளவு சிகப்பு அணுக்களை உண்டாக்கக்கூடிய சக்தியுள்ளது. கேரட்டில் அதிக அளவு வைட்டமின் 'A' சத்து உள்ளது. தினந்தோறும் கேரட் ஜூஸ் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப் புண்கள் ஆறும். குறிப்பாக பிரான்சு போன்ற நாடுகளில் "கேரட் ஜூஸை" வயிற்றுப்புற்றுநோய்க்குக் கொடுத்து குணமாக்குகின்றனர். மஞ்சட்காமாலை வியாதியினர்க்கு இந்த ஜூஸ் கொடுக்கலாம். 'கண் பார்வை" நன்கு தெரிய இது ஒரு அருமையான வரப்பிரசாதமாகும். இதை பெண்கள் தினமும் தங்களுடைய சமையலில் 'கேரட்டை" சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உருளைக்கிழங்கு :

கண்வியாதிகளுக்கு உருளைக்கிழங்கு மிகவும் நல்லது. இதில் அதிக அளவு வைட்டமின் 'C' வைட்டமின் 'B' சத்துக்களும் உள்ளன. இது வயிற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகளைப் போக்கும். இதன் தோலை உரிக்காமல் அப்படியே அலம்பி சமையல் செய்வது மிகவும் நல்லது.

வெங்காயம் :

இது ஜீரணத்திற்கு பெரிதும் உதவுகின்றது. வெங்காயமானது உடலுக்கு உள்ளும், புறமும் சிறந்த பூச்சிக் கொல்லியாக உபயோகப்படுகிறது. இது அதிக இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவி செய்கிறது. இது இருமல், ஏற்படுவதைத் தடுக்கும். வெங்காய ஜூஸை முட்டியின் மீது தடவினுல் முட்டுவலி உடனே நிற்கும். வெங்காயத்திற்கு விஷச்சத்தை உறிஞ்சக் கூடிய சக்தி உள்ளது.

பீட்ரூட் :

இது இருதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. உடல் சோர்வடைந்தவர்கட்கு சிறந்த டானிக்காகும். இதை கேரட்டுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் குண்டிக்காய் (Kidney) கற்கள், பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones) கரையக்கூடிய சக்தியுடையது.

[தொடரும்]

காளான் உணவும்— இருதய பாதுகாப்பும்

(முனைவர். வா. ஹஸீனா பேகம்)

காளான் என்பது பூஞ்சான் இனத்தைச் சேர்ந்ததாகும். இது மழைக் காலங்களில் செம்மண் நிலப்பகுதிகளிலும் வைக்கோல் போர் இருக்குமிடங்களிலும் முளைத்தெழும். காளானில் பல வகை உண்டு. கசப்பில்லாத குடைக் காளான் இனம் தான் உணவாகப் பயன்படுத்துவதற்கு உகந்தது. சமைத்துண்ண பயன்படுத்தப்படும் குடைக் காளானுக்கு குடையின் உட்புறம் வெளுத்திருக்கும். இந்த தன்மையைக் கொண்டு இதனை அடையாளங்கண்டு கொள்ளலாம்.

காளான் சூப் என்பது பெரிய உணவகங்களில், குறிப்பாக சீன உணவகங்களில் மக்கள் விரும்பி சாப்பிடும் பானமாகும். இந்த காளான் கிராமங்களில் வசிக்கும் மக்களுக்கு, மழை காலங்களில் எளிதில் கிடைக்கின்றது. இதை மிகவும் ருசியான உணவாகச் சமைத்து சாப்பிடுகின்றனர். இத்தகு உணவு மருந்தாகவும் குறிப்பாக இருதய கோளாறு நோய்களுக்கு மருந்தாகச் செயல்படுவது ஒரு சிறப்புமிக்க அம்சமாகும்.

ஆம். காளான் உணவு இரத்தத்தில் மிகுந்துக் காணப்படும் கொழுப்பு உயர்வை குறைக்கின்றது என்றும். உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த நாளங்களின் உட்பிரப்பில் ஏற்படும் விரிவைத் தடுத்து பாதுகாப்பு அளிக்கிறது என்றும் கூறப்படுகிறது.

இவ்வாறு இரத்தக் கொழுப்புயர்வைக் குறைப்பதற்குக் காரணம் இதில் அடங்கியுள்ள லென்ட்டைசின் (Lentysine) அல்லது எரிட்டிடீனன் (Eritadenine) என்ற மூலப் பொருளே ஆகும். இந்த மூலப் பொருள் இரத்தத்தில் அதிகரித்துக் காணப்படும். கொலஸ்ட்ரால், டிரைகிளிசரைடு பாஸ்போலிட்டு போன்றவற்றை வெகுவாகக்

தூங்கும்போது

தூங்கும் போது உடலெங்கும் காற்றோட்டம் பரவ வழிசெய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் இரத்தம் பரவ தடை ஏற்படும். இதற்குத்தான் இக்காலத்தில் இரவில் அணிந்து கொள்ள நவ நாகரீக உடைகள் வந்துள்ளன.

குறைக்கின்றது என்று ஆய்வு ரீதியாக உறுதி செய்துள்ளனர். அதாவது எரிட்டினைன், கொழுப்புப் பொருள் உற்பத்தியை எந்த விதத்திலும் பாதிக்காமல், அவற்றினை இரத்தத்திலிருந்து வெளியேற்றம் செய்து பிற திசுக்களுக்கு அளித்து சமநிலை அடைகிறது. இவ்வாறு கொலஸ்ட்ரால் தேகத்தை மட்டுபடுத்தி அதனுல் ஏற்படும் பின் விளைவுகளைத் தடுகின்றது என்றும் ஆய்வு ரீதியாக கண்டறிந்துள்ளனர்.

இவ்வாறு அரிய செயலாற்றி இருதயத்திற்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கும் சிறந்த மூலப் பொருளைக் கொண்டிருப்பதுடன், சில முக்கிய தாதுக்களையும் கொண்டுள்ளது காளான். அதாவது இதில் பொட்டாசியச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. இருதயத் திசுக்கள் சீராகவும், வலிவுடன் செய்ல்பட செய்வதற்கு பொட்டாசியம், இருதய செல்களில் உட்பகுதியில் மிகுத்து காணப்படுவதுடன் ஆக்க செயல் புரியும் நொதிகளின் செயலையும் தூண்டுகின்றது.

பூரான்கடிக்கு

காலை, மாலை 10 மிளகு வீதம் ஏழு நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும்.

கொட்டை பாக்களவு பனை வெல்லத்தை வெற்றிலையில் வைத்து மென்று தின்ன குணமாகும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும்போது, செல்களின் உட்பகுதியில் காணப்படும் பொட்டாசியம் குறைந்து இருக்கும். அதாவது அதிகமான உப்புப் பொருட்கள் உட்கொண்டால் திசுக்களில் சோடியத்தின் அளவு அதிகரிக்கும். பொதுவாக சோடியம் செல்களின் வெளிப்பகுதியிலும் பொட்டாசியம் செல்களின் உட்பகுதியிலும் சமநிலையில் இருந்து திசுக்களின் அமைப்பையும் செயலையும் ஒழுங்காகச் செய்கின்றன. ஆனுல் சோடியம் அளவு மிகுந்த நிலையில், சமன் பாட்டுநிலையில் மாறுதல் ஏற்படுவதுடன் அந் நீரின் தேக்கத்தையும் உண்டாக்குகின்றது. இதனுல் இருதயம் சீராக வேலை செய்வது தடைபடுகின்றது.

இந்நிலை சரிசெய்ய பொட்டாசியச் செறிவுள்ள உணவு கொடுப்பது நன்மை அளிக்கும்.

பொதுவாக நாம் பெறும் உணவுப் பொருட்களில் எல்லாம் பொட்டாசியம் மற்றும் சோடியத்தின் அளவும் சமமாக இருக்கும். ஆனுல் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்ட நிலையில் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவில் சோடியம் அளவு குறைவாகவும் பொட்டாசியம் அளவு அதிகமாகவும் இருக்க வேண்டும். காளானில் பொட்டாசிய சத்தின் அளவு 467 மிகி. 100 கி. சோடியமும் 9 மி.கி / 100 கி. உள்ளன. எனவே இருதய பாதுகாப்பளிக்க காளான் மிகச் சிறந்த உணவாகக் கொள்ளலாம்.

மேலும் காளானின் தாமிரச் சத்தும் ... கணக்கிடப்பட்டுள்

ளது. தாமிரச் சத்தும் இரத்த நாளத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பை அல்லது பிளவை சீர் செய்ய மிகவும் உதவுகின்றது. மூட்டு வாதமுடையவர்களுக்கும் காளான் உணவு சிறந்த மருத்துவ நிவாரணமாக பண்டை தொட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது என்றும், இதற்கு காரணம் இதில் அடங்கியுள்ள அதிக அளவு தாமிர சத்துதான் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும் காளான் மண்ணில் உள்ள செலினியச் சத்து இதில் காணப்படுகின்றது. செலினியம் இருதயத் தசைகளுக்கு தனித்த அயனிகளால் ஏற்படும் சிதைவைத் தடுத்து பாதுகாப்புத்தர வல்லது.

இவ்வாறாக காளான் உணவு இருதய சுகத்திற்கு சிறந்ததாக விளங்குகிறது. இவ்வாறு நன்மையளிக்கும் காளான்கள், மழைக்காலங்களில் கிடைப்பதுடன் தற்போது எல்லோருக்கும் எளிதில் கிடைக்கும் வகையில் ஆங்காங்கே விற்பனை செய்கிறார்கள். எனவே காளான் உணவை உட்கொண்டு அதன் மருத்துவ மகத்துவத்தை நாமும் உணர்ந்து நன்மையடைவோம்



சிற்சபை பற்பொடி

பல்நோய், பற்புழு. ரத்தம், சீழ்வருதல், பல்ஆட்டம் நீங்கும்.



நீலிக்கெண்ணெய்

இளநரையை மாற்றி மயிர் நீண்டு வளர



பூத்தைலம்

மயிர் நீண்டுவளர மயிர் உதிர்வதைத் தடுக்க.

தயாரிப்பு: சிற்சபை பார்மஸி, சென்னை.24.

கிடைக்குமிடம்: சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்
152 ரங்கராஜபுரம். கோடம்பாக்கம். சென்னை 24
122.சி ராஜவீதி. காஞ்சிபுரம் 2.

மனித உடற்கூறு
(HUMAN ANATUMY)

(டாக்டர். மங்கை, எம்.பி.பி.எஸ்.)

உடல் என்பது அற்புதமாக அமையப்பட்ட ஒரு முழுமையான இயந்திரமாகும் இதில் ஒவ்வொரு உறுப்புகளும், பிற உறுப்புகளுடனும் இணைந்து செயல்படக் கூடியதும், பல பணிகளைச் செயல்களை செய்யக் கூடியதாகும்.

உடலில் உறுதியான எலும்புகளால் ஆன கூடு உள்ளது. எலும்புக் கூடு தசைகளாலும், திசுக்களாலும் மூடப்பட்டு, வெளிப்புறம் தோலினல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

உடலின் குழிவுகள்: (Cavities)

எலும்பினுல் ஆன பகுதிகளின் இடையே உள்ள இடம் குழிவுகள் எனப்படும் இவற்றுள் முக்கிய உறுப்புக்கள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

தலைப்புறக் குழிவில் (மண்டை ஓடு)

இதில் மூளை என்ற பாகம் உள்ளது.

மார்புக் கூட்டு குழிவில்:

நுரையீரல், மூச்சுக் குழல், மூச்சுக் கிளைக்குழல், உணவுக் குழல். இருதயம், பெரிய இரத்தக் குழாய்கள், நிணநீர் நாளம் முதலியவைகள் உள்ளன.

வயிற்றுக் குழிவில்:

இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருகுடல், கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகங்கள், சிறுநீர்க் குழல்கள், கணையம் முதலியவைகள் உள்ளன.

இடுப்புக் குழிவில்:

இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள், சிறுநீர்ப்பை, (நீர் நிறைந்து இருக்கும் பொழுது வயிற்றுக் குழிவரை உயர்ந்து இருக்கும்) மலக்குடல் முதலியவைகள் உள்ளன.

மனித உடல் பலவகை செல்களினுல் ஆனது. ஒரு குறிப்பிட்ட வகை செல்கள் சேர்ந்து திசுக்கள் ஆகின்றன. மனித

யாருக்கு அதிகம்

ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கு சுவாசிக்கின்ற வேகமும் அதிகமாக உள்ளது. இது மூன்றிலொரு மடங்கு அதிகமாகும்.

உடலில் உள்ள திசுக்களில் முக்கியமானவை.

1. மேல் தோல் உறைத் திசுக்கள்.
2. இணைக்கும் திசுக்கள்.
3. தரைத் திசுக்கள்.
4. நரம்புத் திசுக்கள்.

உறுப்புக்களும்—மண்டலங் களும்:

திசுக்கள் ஒன்று சேர்ந்து, உறுப்புக்களாக அமைகின்றன. இருதயம், நுரையீரல், மூளை, கல்லீரல், போன்றவைகள் உறுப்புக்களாகும் இந்த உறுப்புக்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட பணியைப் புரிகின்றன.

மண்டலம் என்பது சில உறுப்புக்களின் தொகுதியாகும்.

அவையாவன:

1. எலும்பு மண்டலம்
2. தசை மண்டலம்.
3. நரம்பு மண்டலம்.
4. இரத்த ஓட்ட மண்டலம்.
5. நிணநீர் மண்டலம்.
6. மூச்சு மண்டலம்.
7. ஜீரண மண்டலம்
8. கழிவு மண்டலம்.
9. நாளமில்லாசுரப்பி மண்டலம்.
10. இனப்பெருக்க மண்டலம்.

தோல்:

முழு உடலையும் பாதுகாக்கின்ற மேல் உறையாகும்.

மேல் அடுக்கு (எபிடெர்மிஸ்)

மேல்புறமாக இருக்கும் செல்களானது செதில்கள் போன்று தட்டையானவைகளாக இருக்கும். இவைகள் நாட்கள் செல்லச் செல்ல, தேய்ந்து போய் நீக்கப்படுகின்றன. அவைகளுக்குப் பதிலாக புதிய செல்கள் தோன்றுகின்றன. தோலில் உள்ள செல்களில் உள்ள "நிறமிகள்" (Pigments) தோலுக்கு நிறத்தைத் தருகின்றன.

மேல் அடுக்கில் இரத்தக் குழாய்களோ, நரம்புகளோ கிடையாது. இதனால் இதில் மட்டும், காயம் ஏற்பட்டால் வலி தெரியாது. இரத்தம் வராது.

உள் தோல்:

உண்மையான தோலாகும். ஆனால் கடினமான உறையாகும். இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைந்து, கோடைக்காலங்களில் வெப்பத்தை வெளியே அனுப்புகிறது.

வியர்வைச் சுரப்பிகள் இரத்தத்திலிருந்து, நீரையும், உப்பையும் பிரித்து, வியர்வை என்னும் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றுகின்றன. வியர்வைச் சுரப்பிகள் கைகள், பாதங்கள், அக்குள், தொடை இடுக்கு, நெற்றி ஆகிய இடங்களில் உள்ளன.

(Sebaceous Gland)
எண்ணெய் சுரப்பிகள்:

தோலுக்கு வேண்டிய பசையைக் கொடுத்து முடியையும், தோலையும் மிருதுவாக இருக்குமாறு செய்கிறது.

நரம்பு முனைகள்:

தொடு உணர்ச்சி, வலி, வெப்பம், குளிர்ச்சி, அழுத்தம், உணர்ச்சிகளை நரம்புகள் மூலம் தண்டுவடத்திற்கும் மூளைக்கும் அனுப்புகின்றன. தொழு நோயாளியின் தோலில் நரம்பு முனைகள் அழிந்து போவதால் தொழு நோயாளி, வெப்பம், குளிர், வலி ஆகியவற்றை உணரமுடிவதில்லை.

துணை உறுப்புக்கள்:

முடி.

நகங்கள்.

தோலின் பணிகள்:

1. பாதுகாப்பு.

2. வியர்வை மூலம் கழிவுப் பொருட்களை வெளியே அனுப்புதல்.

3. உடல் வெப்பநிலையை சீராக்குதல்.

4. உடலுக்கு வேண்டிய வைட்டமினை தயாரித்துக் கொள்ளல்.

[தொடரும்]

V. A. T. மெடிக்கல் ஏஜென்ஸிஸ் விற்பனை செய்யும்

அம்பீஸ் பார்மசி மருந்துகள்

சரஸ்வதி மெடிக்கல்ஸ்,

கிடைக்குமிடம்: 152, ரங்கராஜபுரம் ரோட், கோடம்பாக்கம்-சென்னை 24.

	மருந்துகள்	தீரும் நோய்	அளவு
1.	Chits Liv	கல்லீரல் பெருக்கம், மஞ்சட்காமாலை	காலை, பகல், மாலை 2 ஸ்பூன்
2.	Chi's Cof	இருமல், நாட்பட்ட இருமல்,	காலை, பகல், மாலை 2 ஸ்பூன்
3.	Chits Vital Tone	இரத்த சோகை குழந்தைகள் நன்கு வளர	காலை, மாலை 2 ஸ்பூன்
4.	Chits Import.	வீரிய விருத்தி டானிக்	காலை, மாலை 2 ஸ்பூன்
5.	Chits Kumari Tone	கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான வியாதி கட்கு	காலை, மாலை 2 ஸ்பூன்
6.	Chits Ambis Tooth Powder	உயர்ந்த பற்பொடி	தேவைக்கு தகுந்தபடி
7.	Chits Sarasu Herbal Powder	சுகாதார காபி	பானமாக பருகுவதற்கு
8.	Chits Ruma Cure Oint	மூட்டு வலிகட்கு	மேல் பூச்சாக தடவவும்
9.	Chits Cure Oint	ஆருத இரணங்களை ஆற்ற	மேல் பூச்சாக தடவவும்

பயன் தரும் வைத்தியம் பத்து

[B. N. குருமூர்த்தி, B.Com]

1. வெள்ளைப் புள்ளிகள் மறைய :

லூகோடர்மா என்று சொல்லப்படும் வெள்ளைப்புள்ளிகள் உடம்பில் இருப்பின், வெள்ளைப் பூண்டின் சாறு ஒரு கரண்டி எடுத்து ஒரு நவச்சார வில்லையை பொடி செய்து கலந்து தடவ நாளடைவில் இவை மறையும்.

2. காக்கை வலிப்பு குணம் ஆக :

காக்கை வலிப்பு உள்ளவர்கள் மருந்துக் கடைகளில் வசம்பு வாங்கிவந்து அதை இடித்து அரைத் தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்தி வர இந்நோய் நாளடைவில் குறைந்து இறுதியில் முற்றும் குணமாகிவிடும்.

3. வயிற்றில் பூச்சித் தொல்லை :

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் பூச்சி தொந்தரவு இருப்பின், இரவில் படுக்கப்போகுமுன் ஒரு மாதுளம் பழம் உண்ணக் கொடுத்து காலையில் ஏதாவது ஒரு பேதி மருந்து கொடுத்தால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் வெளியேறும்.

4. விரல்கள் நடுக்கத்திற்கு :

நரம்புத்தளர்ச்சியின் காரணமாக சிலபேருக்கு விரல் நடுக்கம் காண்பதுண்டு. இவர்கள் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் அமுக்கராங்கிழங்கை வாங்கிவந்து இடித்து பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம் (அ) இதனுடன் சிறிது பாலும் சேர்த்து காபி போலவும் பருகலாம். நாளடைவில் நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கி விரல்களின் நடுக்கம் மறையும்.

5. நீர்க்கோப்பினால் தலைவலி :

நிழலில் உலர்த்திய மகிழம்பூவை இடித்து சூரணமாக்கி, சிட்டிகையளவு எடுத்து நாசியில் முகர துர்நீர் இறங்கி தலைவலி போகும்.

6. எச்சிற்புண் நீங்க :

பூவரசன் விதையை எலுமிச்சம் பழச்சாறுடன் சேர்ந்து அரைத்து புண் உள்ள இடத்தில் சில நாட்கள் தொடர்ந்து தடவிவர குணமாகும்.

7. தழும்புகள் சரியாக :

அவரை இலைச் சாற்றை தினமும் முகத்திற்கு தடவி வர முகத்திலுள்ள அனைத்து தழும்புகளும் மறையும்.

8. இருதய படபடப்பு :

செம்பருத்தி பூவை சிறிது பறித்து வந்து கஷாயம் இட்டு சாப்பிட சில நாட்களிலேயே இருதய படபடப்பு குறையும்.

9. தேமல் மறைய :

வெள்ளைப்பூண்டு, அதே அளவு வெற்றிலை இவை இரண்டையும் எடுத்து மைபோல் அரைத்து இரவு படுக்கப்போகு முன் தேமலில் தடவி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு சில நாட்கள் இம் முறையை கடைபிடிக்க தேமல் மறைவதோடு மேலும் அவ்விடங்களில் தோன்றுமலும் இருக்கும்.

10. பல் கறை நீங்கி வெண்மையாக :

சில பேருக்கு பற்கள் கறைபடிந்து எழிலற்ற தோற்றத்தை கொடுக்கும். இவர்கள் தினமும் மஞ்சட் கரிசலாங்கண்ணி இலைச் சாற்றுடன் சோற்றுப்பை கலந்து பல் விளக்க பற்கள் கறை விலகி பளிச்சென தோற்றமளிக்கும்.



பற்சிதைவைத் தடுக்கும் 'கோசு'

முட்டைக் கோஸை உண்பதால் பற்சிதைவைத் தவிர்க்கலாம். மேலும். இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது என்று, ஜெர்மன் பல்கலைக்கழக உணவு ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். கோஸில் உள்ள ஒரு பொருள் (Thiocyanates) உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைத் தீவிரப்படுத்துகிறது என்கின்றனர் இவர்கள். இனி முட்டை கோஸை முகமலர்ச்சியுடன் உண்ணலாம் அல்லவா?

கோடைக்கு ஏற்ற குளிர்பானங்கள்

கோடை வருகிறது. கொளுத்தும் வெயிலின் கொடுமை தாளாமல் ''என்ன வெயில்; என்ன வெயில்'' என்று அலுத்துக் கொண்டு, கடைகளில் விற்கும் குளிர்பானங்களை நாடிச்செல்லும் நாட்கள் இவை. பாட்டில்களில் விற்கப்படும் அந்த குளிர் பானங்களை விட உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடிய பானங்களை நாமே தயாரித்து அருந்தலாமே! இவை தாக சாந்தி செய்வதோடு உடலுக்கு மிகுந்த பயனையும் அளிக்கக் கூடியவை.

கேரட் பானம் :

தேவையான அளவு கேரட்டுகளை எடுத்துத் துண்டுகளாக நறுக்கி மிக்ஸியில் போட்டு நீர் விட்டு அரைத்து சாறு எடுத்து. இச்சாற்றில் ஒரு சிட்டிகை உப்பும் வேண்டிய அளவு சர்க்கரையும் போட்டுக் கலக்கவும். வாசனைக்கு ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்க்கவும். இந்த பானம் சுவையாக இருப்பதோடு ஆரோக்கியத்திற்கும் ஏற்றது.

ஆரஞ்சு பானம் :

ஒரு ஆரஞ்சுப்பழத்தை கழுவி நறுக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுக்கவும். பின்னர் பழத்தோலைத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அரை கோப்பை கொதித்த சுடு நீரில் பழத்தோல்களைப் போட்டு பத்து நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். பின்னர், வடிகட்டவும். இதில் பிழிந்து வைத்திருந்த ஆரஞ்சுச் சாற்றைச் சேர்க்கவும். இதனுடன் தேன் அல்லது வெல்லம் சுவைக்கு ஏற்றவாறு கலந்து சோடா அல்லது தண்ணீர் விட்டு கலந்து பருகவும்.

தக்காளி ஜூஸ் :

ஒரு மேஜைக்கரண்டி அளவு உலர்ந்த திராட்சைகளை நீரில் ஒருமணிநேரம் ஊறவைக்கவும். தக்காளியைப் பிழிந்து வடிகட்டிய சாறு ஒரு கோப்பை எடுத்துக் கொள்ளவும் ஊறிய திராட்சைகளை அந்த நீரிலேயே கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். திராட்சை நீரையும், தக்காளிச் சாற்றையும் கலந்து, தேவையானால் சர்க்கரைச் சேர்த்துப் பருகவும்.

வருகிற கோடையில் இந்த பானங்களை முயன்று பாருங்களேன்!



சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

பெயர்	உபயோகம்	அளவு – அனுபானம்
1. சீரகத் தைலம் :	பித்த மயக்கம், ரத்த அழுத்தம், கண் நோய் தீர.	தலைக்கு தேய்த்து முழுகவும்.
2. மிளகாய் தைலம் :	திமிர் வாதம், மண்டைக்குத்து, உடல் வலி, காதடைப்பு, காதுகுத்தல், சொறி சிரங்கு தீர.	தலைக்கு தேய்த்து முழுகவும்.
3. இஞ்சி முலைப்பால் தைலம் :	சந்திராவர்த்தம், சூரியாவர்த்தம், தலை வலி, சிரசில் உண்டாகும் நீர்க் கோவை, தலைபாரம், குடைச்சல் வலி தீர.	வாரம் இருமுறை தலைக்கு உடம்புக்குத் தேய்த்து முழுக.
4. மினுக்கெண்ணெய் :	இளநரையை மாற்ற, மயிர் நீண்டு வளர.	தலைக்கு தடவி வாரவும்.
5. பூத் தைலம் :	மயிர் உதிர்வதைத் தடுத்து நீண்டு வளர கண்களுக்கு குளிர்ச்சி தர.	தலைக்கு தடவி வாரவும்.

அழகிய மேனி தரும் உணவு வகைகள்

பார்வைக்கு அழகாகத் தோன்ற வேண்டும் என்று விரும்பாதவர்கள் இருக்க முடியாது. அதிலும் குறிப்பாகப் பெண்களைப்பற்றி கேட்கவே வேண்டாம். எப்போதுமே வயதைக் குறைத்துச் சொல்வதில் சமர்த்தர்களாயிற்றே! உடல் அழகும் ஆரோக்கியமும் பெற உணவு விஷயத்தில் சிறிது கவனம் செலுத்தினால் போதும். பிறகு பாருங்கள் பார்ப்பவர்கள் வியக்கும் வண்ணம் எழில் மிகு தோற்றத்தைப் பெறுவீர்கள்!

இயற்கை அளித்திருக்கும் பல உணவு வகைகளை அவற்றின் இயற்கை குணங்களை மாற்றாமல் உண்ணும்போது அவற்றின் பயன்கள் அதிகமாகக் கிட்டும் உதாரணமாக கேரட், தக்காளி, வெண்டை போன்றவை பச்சையாக உண்பதற்கு ஏற்றவை.

கேரட் :

கேரட்டில் வைட்டமின் "A" அதிகம் உள்ளது. வைட்டமின்கள் B, C, D, E யும் இதில் உண்டு. பொட்டாஸியம் போன்ற தாது உப்புக்களும் உண்டு. இதன் நார்ச் சத்து, கழிவுகள் சரியாக வெளியேற உதவுகிறது.

இதனை பச்சையாக—சாறாகவோ அப்படியே மென்றோ தவறாமல் உண்டு வந்தால் நோய்த் தொற்றிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்து நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டி இரைப்பை தம் பணியைச் சரியாகச் செய்ய உதவும்.

மேலும் இது வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றக்கூடியது. Hyperacidity ஐ குணப்படுத்தக் கூடியது. உடலுக்குக் குளிர்ச்சியும் தரும். உணவு உண்ட பிறகு ஒருசிறு கேரட் துண்டைக் கடித்து மென்று தின்பது, பற்சிதைவைத் தடுக்க உதவும். வாய் துர்நாற்றத்தையும் போக்கும். கேரட்டை தினந்தோறும் உண்டு வருவது இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்த உதவுகிறது.

பிஞ்சுக் கடுக்காய்!

இதை ஆமணக்கு நெய்யில் வறுத்துத் தூள் செய்து உண்டால், மலச்சிக்கலும், வெளுத்து போகின்ற சீதமும் உடனே நிற் [illegible]

இதனல் தோல் பொலிவு பெற்று உடலுக்கு ஆரோக்கியமான பொலிவைப் பெறலாம்.

தக்காளி :

தக்காளியில் ஆக்ஸாலிக் அமிலமும் சிட்ரிக் அமிலமும் அதிகம் இருப்பதால் ஜீரணம் நன்கு நடைபெற இது உதவுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்ற உணவு இது. தக்காளிச் சாறு தாகத்தைத் தணிக்கக் கூடியது. உடல் நலிந்தவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு தக்காளி. உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தந்து நரம்புகளுக்கு ஊக்கம் அளிக்கிறது. மலச்சிக்கலை நீக்கக்கூடியது. இதனை தவருது உணவில் சேர்த்து வருவது ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை தரும்.

பசலைக்கீரை :

இது வைட்டமின்கள் தாது உப்புக்கள் அதிகம் கொண்டது. உடலுக்கு குளிர்ச்சி அளிப்பது. இரும்புச்சத்து அதிகம் உடையது. இரத்தசோகை உடையவர்களுக்கு ஏற்றது.

பழைய அளவுகளும் புதிய அளவுகளும்

குன்றி எடை	—	130 மி.கி
வராகன்	—	4 கிராம்
பலம்	—	35 கிராம்
அவுன்சு	—	30 கிராம்
அறுபது நாழிகை	—	ஒரு நாள்
இரண்டரை நாழிகை	—	ஒரு மணி

வெங்காயம் :

வெங்காயத்தைப் பச்சையாக உண்பது உடலுக்குப் பலவிதத்தில் நன்மை தரக்கூடியது. இது கொலஸ்ட்ராலைக் கட்டுப் படுத்துவதால் இருதயத்திற்கு நல்லது என்பது மருத்துவர்கள் கணிப்பு. நச்சுப் பாக்டீரியாக்களை கொல்லக்கூடியது. உணவுடன் பச்சை வெங்காயத்தை மென்று தின்பது ஜீரணத்தை எளிதாக்கி, பற்சிதைவைத் தவிர்த்து, உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும். வெங்காயத்தை அரைத்து முகப் பருவிற்கும் பூசலாம்.

முள்ளங்கி :

முள்ளங்கிச் சாறு ஹைபர் டென்ஷனை குணப்படுத்த உதவும். கழிவுகள் சரியாக வெளியேற முள்ளங்கி உதவுகிறது.

பாகற்காய்:

தினமும் பாகல் உண்பது உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்தும் இது குடற்புழுக்களைக் கொல்லும் பருமனவர்கள் பாகற்சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து அருந்தினல் அவர்கள் உடல் மெலிய உதவும் என்று கருதப்படுகிறது. மேலும் இது தோலுக்கு நன்மை தரும்.

தேங்காய்:

தேங்காய்த் துண்டுகளை மென்று தின்பது பற்களுக்கு வலுவூட்டும். தேங்காய் தண்ணீர் சிறுநீர் கோளாறுகளைப்

போக்க உதவும். தேங்காய்ப் பால் தலைமுடி கருமையாக அடர்த்தியாக வளர உதவும், தேங்காய் தண்ணீரைத் தோலின் மீது பூசிவந்தால் தோல் மென்மையுறும்.

பப்பாளி:

இது அஜீரணம் மலச்சிக்கலைப் போக்கும். பப்பாளிப் பழச்சாற்றை முகத்தில் பூசி வந்தால் முகப்பரு போன்றவை மறையும்.

ஆரஞ்சு :

இப்பழம், உடலுக்குச் சக்தி தருகிறது. இரத்தத்தை தூய்மைப்படுத்துகிறது. ஜீரணம் நன்கு நடைபெற உதவுகிறது, ஆரஞ்சுப் பழத்தோலை உலர்த்தி பயறுடன் கலத்து மாவாக்கி, முகத்தில் பற்றுபோல்பூசிப் பின் குளிர்ந்த நீரால் கழுவவும். இப்படித் தொடர்ந்து செய்து வர, முகத்தில் உள்ள மாசுகள் நீங்கி முகம் பொலிவுறும்.

எலுமிச்சை :

எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் சிறிது உப்பு கலந்து பற்களைச் சுத்தப்படுத்தப் பயன்படுத்தலாம். எலுமிச்சை தோல் நோய்களைப் போக்க உதவும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும்.

நெல்லி:

இது இதயம், நுரையீரல், இரைப்பை, சிறுநீரகம், ஆகிய வற்றுக்கு வலிமை தருகிறது. இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்து

மறைபொருள் மூலிகைகள்

அணிஞ்சில்	—	வில்வம்
இசை முடி	—	சிலந்திநாயகம்
சடாதாரி	—	கொடியார் கூந்தல்
நளினம்	—	தாமரை
முறைமயக்கி	—	குப்பைமேனி

கிறது. கண் பார்வையைக் கூர்மைப் படுத்துகிறது. பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் தடுக்கக் கூடியது.

வாழைப்பழம்:

சத்துமிக்க, ருசிமிக்க, இப்பழம் வளரும் குழந்தைகளுக்கு நல்லது. வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள் ஏராளமாக இதில் உண்டு.

மூலாம்பழம் :

கோடை காலப் பழமான இதில் நீர் அதிகம் உள்ளது. இது உடலுக்குக் குளிர்ச்சியை அளித்து, ஜீரணப்பாதை வறட்சியடையாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது. மலச்சிக்கலைப் போக்கி, நீர் நன்கு பிரிய உதவுகிறது.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள உணவு வகைகளை, தக்க வகையில் உண்டு வந்தால், உடல் ஆரோக்கியமும் அழகும் பெறும் என்பது நிச்சயம்.

கோடை காலத்திற்கு உங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்!

[ஆ. துளசிகாமணி, சேலம்-3]

இக் கட்டுரையில் நம்மை கோடை காலத்திற்கு எப்படி தயார் படுத்திக் கொள்வது என்பதைப் பற்றி ஆராய்வோம்.

பூமி தன்னைத்தானே சுற்றிக் கொள்வதாலும் பருவங்கள் மாறுகின்றன. உலகத்தில் வாழ்கின்ற அத்தனை உயிரினங்களும் பருவத்திற்கு தக்கவாறு தன்னை மாற்றிக் கொள்கின்றன. அவைகளுக்கு எல்லாம் இயற்கையிலேயே அவ்வாறான அமைப்புகள் அமைந்துள்ளன. மனிதர்களாகிய நாமும் அதற்கு தக்கவாறு வாழக்கூடிய முறைகளையும் உணவு உண்ணும் முறைகளையும் மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு இயற்கை நமக்கு வழங்கியுள்ள வெகுமதியை நாம் ஏன் அனுபவிக்கக் கூடாது. இயற்கை நமக்கு எப்போதுமே ஒத்துழைப்பு நல்கி ஆரோக்கியம் அளிக்கத் தயாராக உள்ளது. பருவங்கள் எப்போதுமே மெதுவாகவே நகருகின்றன. ஆகவே நாம் அதற்கு தக்கவாறு மாற்றிக் கொண்டு வாழமுடியும் பருவங்கள்மாறும் போதும், தட்ப வெப்ப நிலை மாறும் போதும், உடலும் அதற்குத் தக்கவாறு மாறுதல் அடைகின்றது. அதன் காரணமாக ஜீரண உறுப்புக்கள் செயல்பாடும் குறைகின்றது. எனவே அவ்வாறு மாறுதல் அடையும் போது, நாமும் அதற்குத் தக்கவாறு உண்ணா நோன்போ அல்லது எளிமையான உணவுகளையோ உண்ண வேண்டும். எவர் ஒருவர் அவ்வாறாக தம்மை மாற்றிக் கொண்டு நடக்கத் தவறுகிறார்களோ, அவர்கள் அஜீரணக் கோளாறினால் அவதிப்பட நேரிடும். அதனால் பல தீவிரமான தொல்லைகளுக்கு ஆளாக நேரிடும். குளிர் காலத்தில் நாம் குறைவாக தண்ணீர் அருந்துவோம், காரணம் அப்போது நமக்கு தாகம் அவ்வளவாக எடுப்பதில்லை அப்போது நாம் சூரிய ஒளியில் நடந்து அதனை அனுபவிப்போம். ஆனால் கோடைகாலம் தொடங்கியவுடன் அதற்கு நேர்

அக்கி இரணத்திற்கு!

ஊமத்தன் இலையை அரைத்து வெண்ணெயில் குழைத்து, அக்கி இரணத்திற்கு மேலே பூச உடனே குணமாகும்.

மாறாக நமது உடலுக்கு அதிக தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது குளிர் காலத்தில் நாம் அதிகமாக சூடான பானங்களை விரும்பி சாப்பிடுகிறோம். ஆனால் இதையே கோடைக்காலத்தில் தொடர்ந்து செய்வோமானால் தேவை இல்லாத விளைவுகளையெல்லாம் எதிர் நோக்க வேண்டி வரும்.

ஒவ்வொரு பருவ காலத்திலும் சில அனுகூலங்களும பிரதி அனுகூலங்களும் ஏற்படுகின்றன. எந்த ஒரு மனிதன் அதற்குத் தக்கவாறு முன்னெச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்கிறானோ அவன் பாதிக்கப்படுவதில்லை. எவன் ஒருவன் அவ்வாறு நடந்துக் கொள்ள தவறுகிறானோ அவன் பல பிரச்சனைகளை எதிர் நோக்க வேண்டிவரும். அதுவுமல்லாமல் சில நேரங்களில் அது மரணத்தைக்கூட ஏற்படுத்திவிடும். எனவே கீழே சொல்லப்பட்டவைகளை நாம் தவறாமல் கடைப்பிடித்து வருவோமானால் நாம் கோடைக் காலத்தை மகிழ்ச்சியுடன் கடந்து விடலாம்.

1. நிறைய சுத்தமான நீரை பருக வேண்டும்.

2. கிணற்றுநீர் எப்போதுமே குளிர்ச்சியாக இருக்கும். எனவே அதை பயன்படுத்துவது நல்லது.

3. குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் வைத்த நீரை பருகுவது நல்லதல்ல.

4. குளிர்பானங்களோ, கோலாக்களோ குளிர்ந்த நீருக்கு ஈடாகாது.

5. இன்றும் கிராமங்களில் நாம் கோடைக்காலத்தில் மோர் பயன்படுத்துவதைப் பார்க்கிறோம். அது உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தரவல்லது.

6. ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது மூன்று முறை எலுமிச்சம்பழம் ரசம் அருந்தி வருவதோ (அ) புதிய பழரசங்களை அருந்தி வருவதோ உடலின் தாகத்தை தணிக்க வல்லது மட்டுமில்லாது உடலிலிருந்து வெளியேற்றுகின்ற உப்புக்களை ஈடுகட்ட வல்லது.

7. சூரிய ஒளியில் எப்போதுமே வெற்றுத் தலையுடன் செல்லக்கூடாது. தலைக்கு ஏதாவது அணிந்துதான் செல்ல வேண்டும்.

8. நைலான், டெர்லின், டெரிகாட்டன் சம்பந்தப்பட்ட

மூளையில்

நம்முடைய செல்கள் அத்தனைக்கும் காரணமான, மூளையில் ஆயிரம் மில்லியன் நரம்பு செல்கள் உள்ளன.

உடைகள் அணிந்து செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். குறிப்பாக சிவப்பு, ஆரஞ்சு, பிரவுன், மஞ்சள் மற்றும் கருப்பு நிற ஆடைகள் அணிவதை தவிர்க்கவும்

9. எவராவது வெப்பத்தின் தாக்குதலுக்கோ (அ) சூரிய தாக்குதலுக்கோ ஆளானால் உடனே அருகாமையிலுள்ள டாக்டரை அணுகி சிசிச்சை பெற்றுக்கொள்ள தவறக் கூடாது.

10. நமது உடலை ஒரு நாளைக்கு பல தடவை குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதன் மூலம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு குளிப்பதினால் நமது உடல் சம சீதோஷ்ண நிலையில் இருப்பதுடன், தோளில் வேர்க்குரு வருவதையும் தடுக்கும்.

கோடை காலத்தில் நமக்கு வரக்கூடிய தொல்லைகள்:

1. வெப்பத் தாக்குதல்.
2. வெப்பத்தினால் ஏற்படும் சோர்வு.
3. இரத்தப்போக்கு மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு.
4. தலைச்சுற்றல்.
5. களைப்படைதல்.
6. வேர்க்குரு.
7. தொற்று நோய்களை உண்டாக்கக்கூடிய பெரியம்மை, சின்னம்மை போன்றவை.

வெப்பத் தாக்குதல் மற்றும் வெப்பத்தினால் ஏற்படும் சோர்வு (அ) களைப்பு:

நிறைய பேர்களுக்கு இந்த இரண்டிற்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் தெரிவதில்லை அதனால் அதைத் தவறாக பயன்படுத்துகிறார்கள். வெப்பத் தாக்குதல் என்பது அதிக உஷ்ணத்தினாலோ (அ) சூரியத் தாக்குதலாலோ ஏற்படக்கூடியது. வெப்பத்தில் ஏற்படும் சோர்வு என்பது உடலில் மாறிக்கொண்டிருக்கிற சூழலில் வெளியேற்றப்படும் சோடியம் குளோரைடினால் ஏற்படக்கூடியது. மேலும் இது உடலின் உள்ளே ஏற்படும் வெப்பத்தினாலும் வரக்கூடியது.

வெப்பத் தாக்குதலுக்கு சிகிச்சை தலையை உயர்த்தி வைத்து படுத்துக்கொண்டு ஓய்வெடுத்தல், நெஞ்சுக்கு குளிர்ந்த (Cold chest pack) நீர் பட்டி கட்டிக்கொள்ளல். (அ) உடல் முழுவதையும் குளிர்ந்த சீட் பேக்கில் கட்டிக்கொள்ளல். அந்த நேரத்தில் எந்தவிதமான ஊக்கமளிக்கக்கூடிய உணவோ, மருந்தோ, பானமோ அருந்தக் கூடாது.

(தொடரும்)

வெண்குஷ்டம்

[டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி]

[வாசகர்களுக்கு 1, 2, 3 மலர் கிடைக்காத காரணத்தினுல் மாதந்தோறும் அம்மலர்களிலிருந்து ஒவ்வொரு கட்டுரையாக அளிக்கிறோம்.]

ஏறத்தாழ 5,000 ஆண்டுகளாக மருத்துவர்களை சிந்திக்க வைத்து திகைப்படையசெய்யும் வியாதிகளுள் இது ஒன்ருக கருதப்படுகிறது. இந்த தோல் வியாதி உலகமெங்கிலும் பரவியுள்ளது. இந்தியாவைபொருத்த வரையிலே சுமார் 4 சதவிகிதம் மக்கள் இதனுல் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்த வியாதிக்கு ஆண், பெண் என்ற வித்தியாசம் கிடையாது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரையில் இந்த வியாதியால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

கிராமங்களில் குஷ்டம் என்ருல் "சண்டாள நோய்' என்பார்கள், வடநாட்டில் இந்த வியாதியை "ஷ்வேதருஷ்" என்பார்கள். இன்னும் சில மாநிலங்களில் இதை "பாண்டு ரோக்" என்பார்கள். ஒருவேளை "அரசன் பாண்டு" என்பவனுக்கு இந்த நோய் ஏற்பட்டிருக்கும். என்றும் நம்பப்படுகின்றது. சித்த வைத்தியத்திலே பாண்டு என்ருல் மஞ்சட் காமாலைநோய் என்பார்கள். இந்த ... என்ற

நோய் "நுன்ம உயிரினம்" (Microorganism) ஆல் ஏற்படுகிறது. வெண்குஷ்டத்தைப் பொறுத்த வரையிலே இது தொத்து வியாதி அல்ல. இந்த வியாதியை "விட்டிலகோ" "இல்பீனிசம்" என்று இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

இந்த வியாதிக்கு முக்கிய காரணங்களாவன வயிற்றில் ஏற்படும் பூச்சிகள், அதிகமான மனக்கவலை, வயிற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகள் கல்லீரல் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டாலும் இது ஏற்படும். சிலருக்கு தீக்காயங்களுக்கு பிறகு இது ஏற்படும். மற்றும் சிலருக்கு அடிப்பட்ட இடத்தில் ஏற்படும். இவைகளி

கைகள் மிருதுவாக!

வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு ஒன்றை எடுத்து நன்ருக பிசைந்து கைகளில் தேய்க்க மிருதுவாகவும், பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.

றல் ஏற்படும் தோல் வெண்மை தான் வெண்குஷ்டம் என்று சொல்லப்படும்.

இதைப் போலவே தற்கால நாகரீக உலகில் மக்கள் அணியும் ரப்பர் வளையல்கள் பிளாஸ்டிக் ஸ்டார்ப் வாச்சுகள் பிளாஸ்டிக் செருப்புகள் முதலியவைகளாலும் உடலில் ஒரு வெண்மை நிறமும் நமைச்சலும் ஏற்படுகின்றது. ஆனால் இவைகள் உண்மையான வெண்குஷ்டம் அல்ல.

தோலினுடைய கீழ்ப்பகுதி "எபிடெர்மிஸ்" என்ற பகுதியில் "மெலினோசைட்" என்ற அணு செல் உள்ளது. அந்த அணு செல்லினுடைய செயலினால் "மெலோனின்" என்ற வண்ணப் பொருள் Pigment உண்டாகிறது. இந்த மெலோனின் வண்ணப் பொருள்தான் உடலில் நிறத்தை கொடுக்கக் கூடியது. மயிர்கள் கறுப்பாகவும், பழுப்பு நிறமாகவும் இருப்பதற்கும் இந்த மெலோனின் வண்ணப் பொருள் Pigment தான் காரணம். ஒரு சிலருக்கு இதனுடன் இரும்பு சத்துள்ள வண்ணப் பொருள் Pigment கலந்திருந்தால் மயிர்கள் சிகப்பாக இருக்கும். இரத்தம் சிகப்பாக இருப்பதற்கு காரணம் (ஹிமோகுளோபின்) என்ற வண்ணப் பொருள்தான் காரணம். அதைப் போலவே உடலிலுள்ள கொழுப்புக்கள் 'காரோடின்' என்ற வண்ணப் பொருள் Pigment ஆல் மஞ்சளாக இருக்கிறது.

சித்தர்கள் கண்டுபிடித்த 4448 வியாதிகள்

சிலந்தி நோய்	—	60
தலை வீக்க நோய்	—	5
பிளவை நோய்	—	10
பிலி நோய்	—	8
கெண்டை நோய்	—	20
மூர்ச்சை நோய்	—	7
கழல் நோய்	—	10
கதிர்வீச்சு நோய்	—	3
பல்வீறு நோய்	—	5
படுவன் நோய்	—	11
உடம்புவீக்க நோய்	—	16
ஏப்ப நோய்	—	95
பாண்டு நோய்	—	10
பெருவயிறு நோய்	—	8
தனுர்வாயு நோய்	—	300
நீர் நோய்	—	6

(தொடரும்)

ஒரு மனிதனுடைய நிறமானது அவன் சூரிய வெளிச்சத்தில் தன்னை பயன்படுத்திக் கொள்ளும் அளவை பொறுத்தது. சாதாரணமாக கிராம மக்கள் கறுப்பாக இருப்பதற்கு காரணம். அவர்கள் வெய்யிலில் நாள் முழுவதும் உழைப்பதே. சாதாரணமாக கறுப்பு நிறம் அதிக வெப்பத்தை தாங்கக்கூடியது. அதிக அளவினர் தோல் புற்று நோய்கள், வெள்ளை நிறத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படும்.

இந்த வெண்குஷ்டம் 'மெலோனின்' என்ற வண்ணப் பொருள் Pigment சரிவர உற்பத்தியாகாததினாலும் அதனுடைய உற்பத்தி தடைபடுவதினாலும் இதன் தோல் வெண்ணிறமடைகிறது. இந்த தோல் வியாதிக்கு பலவகையான சிகிச்சை முறைகள் உண்டு.

சிலர் அதிக நேரம் வெய்யிலில் நிற்க வேண்டும் என்று சொல்லுவார்கள். தற்சமயம் 'பவசி' என்ற மூலிகையிலிருந்து 'சோரோலின்' என்ற மருந்தை தயார்படுத்தி உள்ளுக்கும், வெளிக் களிம்பாகவும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். சில சமயங்களில் 'சோரோலின்' மருந்து கலந்த தொட்டியில் இந்த வியாதிகாரர்களை உட்கார வைத்து சிகிச்சை செய்கிறார்கள்.

" கார்டிகோ ஸ்டீராய்ட் " மருந்துகளையும் உபயோகப் படுத்துகிறார்கள். சித்த மருத்துவத்தில் கீழ்க்கண்ட மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

1. பூவரசு மரத்தின் முற்றின இலையை நிழலில் உலர்த்தி இடித்து, தூரணம் செய்துவைத்துக்கொண்டு தினமும் காலை, மாலை 1 தேக்கரண்டி அளவு 100 மி.லி. பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வரவும்.

2. வெள்ளைப்பூ பூக்கின்ற செம்பருத்தன்பூவின் செடியின் கொழுந்து இலை 15 கிராம் எடுத்து இடித்து, கேழ்வரகுமாவு ரொட்டி செய்வதற்கு தண்ணீர் விட்டு பிசையும்போது இந்த இலைத் தூளையும் கலந்து அதற்கு திட்டமாக வெல்லமும் சேர்த்து ரொட்டி செய்து நன்றாக வேகும்படி சுட்டு. காலை வேளையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வரவும். வெண்புள்ளி மேகம் ஒன்றிரண்டு மாதங்களில் நன்றாக குணமாகி விடும். ரொட்டி சாப்பிடுகின்ற நாட்களில் காலை உணவு வேறொன்றும் சாப்பிடக்கூடாது. பகல் உணவு புளி நீக்கி, சைவ உணவு சாப்பிடவும்.

மகோதர வியாதியில் பல வகைகள்

1. வாத மகோதரம்
2. பித்த மகோதரம்
3. கப மகோதரம்
4. வாத கப மகோதரம்
5. பித்த கப மகோதரம்
6. மகா மகோதரம்
7. முக்குற்ற மகோதரம்
8. கல் மகோதரம்
9. வில் மகோதரம்
10. வலுவை மகோதரம்
11. நழுவை மகோதரம்
12. நீராம்பல் மகோதரம்
13. ஊராம்பல் மகோதரம்
14. வெப்புபாவை மகோதரம்
15. குலைமுட்டி மகோதரம்

(தொடரும்)

நன்றியறிவிப்பு !

சென்னை கோடம்பாக்கம் டாக்டர். சிற்சபையின் அகஸ்தியர் மருத்துவமனையில், மனவளக்கலை மன்றத்தின் (ரங்கராஜபுரம்) சார்பாக 10 - 3—90 அன்று காலை 9 மணிக்கு **சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷியின்** காயகல்பப் பயிற்சிக்கு, உயர்திரு. **இராம. அரங்கண்ணல்** அவர்கள் தலைமைதாங்கவும், அருள் நிதி. **அஜ்ஜைய் கவுடர்** அவர்கள் முன்னிலை வகிக்கவும், அருள் நிதி. **சோமசுந்தரம்** அவர்களால் வெகுசிறப்பாக நடத்திவைக்கப்பட்டது.

அன்று பகல் 12 மணி அளவில் தவத்திரு. **மாணிக்கம்** அவர்கள் தலைமையில் மகரிஷியின் பாடல்களுக்கு இசை அமைத்த அருள்நிதி. **பிரபாகர்பத்ரி** அவர்கட்கு **"அருள் இசை ஞானி"** என்ற பட்டமும், மகரிஷியின் பாடல்களை பாடிய அருள்நிதி. **கீதாபிரபாகர்** அவர்கட்கு **"அருள் இசை அரசி"** என்ற பட்டமும், பாடல்களை கேசட்டாக வெளியிட்ட அருள் நிதி **சோமசுந்தரம்** அவர்கட்கு **"அருள் இசை வள்ளல்"** என்ற பட்டமும் அளித்து மற்றும் கேசட் வெளியிடுவதற்கு அரும்பணி யாற்றிய அருள்நிதி. **அஜ்ஜைய் கவுடர்,** அருள்நிதி. **மணி** அவர்கட்கும் பொன்னுடை போர்த்தியும், சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை சித்த மருததுவ பேரவை சார்பாக வழங்கப் பட்டது.

அன்று பகல் சித்த மருத்துவ பேரவை சார்பாக திருமதி. **கலைமணி இளங்கோ** அவர்கள் வரவேற்புரை நிகழ்த்தவும், பேராசிரியர். டாக்டர். **மே. சுந்தரம்** தலைமைவகிக்கவும், அருள் நிதி. **கோவிந்தராசன்** அவர்கள் முன்னிலைவகிக்கவும் அருள் நிதி. டாக்டர். **அம்பிகாபதி** அவர்கள் **"சித்த மருத்துவத்தில் அறுவை சிகிச்சையும், வண்ண மருத்துவமும்" (Colour Treatment)** என்ற மருத்துவ விளக்கங்கள் அளிக்கப்பட்டது.

11—3—90 அன்று காலை 10 மணிக்கு சித்த மருத்துவ பேரவை சார்பாக **"அக்குபிரஷர்"** பயிற்சி வகுப்பு, டாக்டர். **சீனுவாசன்** அவர்கள் தலைமைவகிக்கவும், தவத்திரு. **மாணிக்கம்** அவர்கள் முன்னிலைவகிக்கவும். அருள்நிதி. டாக்டர். **அம்பிகாபதி** அவர்கள் பயிற்சி வகுப்பினை நடத்திவைத்தார்.

மேற்கண்ட இரண்டு நாட்கள் பயிற்சியில் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்த தலைவர்களுக்கும், அரும்பணியாற்றிய மன்ற உறுப்பினர்களுக்கும், பயிற்சிகளை கற்றுக்கொண்ட சான்றோர்களுக்கும் எங்களது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இப்படிக்கு,

ஆசிரியர். (சித்த மருத்துவம்)

மாதர் பிணியும்—மூலிகை மருந்தும்

[டாக்டர். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, தாராபுரம்]

"உடன் பிறந்தே கொல்லும் வியாதி" என்பது முதுரை. எப்பொழுது மனிதன் தோன்றினானோ, அப்பொழுதே நோயும் தோன்றி விட்டது. என லாம். ஓரறிவு உயிர்களான புல் பூண்டு, செடி, கொடி, மரம், ஆகிய இவைகள் மருந்துக்குப் பயன்படுமானல் அவைகளை மூலிகைகள் என்று அழைக்கிறோம். பண்டைய சித்தர் பெரு மக்கள் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் மூலிகைகளை நன்கு ஆராய்ந்து அவைகளை பயன் படுத்தும் முறைகளைக் கூறியுள்ளனர். சித்த மருத்துவத்திலும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்திலும் ஏராளமான மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி மக்களை பிணியின்றிவாழ நெறி வகுத்துள்ளனர்.

இன்று மாதர்களுக்கு ஏற்படும் பிணிகளும் அவைகளை நீக்கப் பயன்படும் மூலிகைகளைப் பற்றியும் காண்போம். மாதர்களுக்கு ஏற்படும் சில நோய்களாவன.

1. மாதவிடாய் கோளாறுகள்.
2 பெரும்பாடு.
3. வெள்ளைவெட்டை.
4. கருப்பை கோளாறுகள்.
5. மலடு,
6. பிரசவச்சிக்கல்.
7. மயிர் உதிர்தல்.
8. உடல் பருத்தல்.
9. தாய்ப்பால் வற்ற, சுறக்க போன்ற நோய்களுக்கு மூலிகைகளின் பயன்களைக் காண் போம்.

1. சூழுற்ற மாதர்களுக்கு 10 மாதங்களில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு மூலிகை மருந்துகள்.

சூழுற்ற பெண்களுக்கு முதல் திங்களில் கருப்பம் சிறு வலியாய் வலிக்கில் தாமரைப்பூ, சந்தனம், விலாமிச்சம் வேர். இவற்றையெல்லாம் நீர் விட்டு அரைத்துப் பாலில் கொடுத்தால் வலி தீரும்.

இரண்டாம் திங்களில்: கருப்பம் வலித்தால் தக்கோலம், தாமரைப்பூவும் அரைத்து பசுவின் பாலில் கொடுத்தால் வலி தீரும்.

மூன்ரும் திங்களில் : வயிறு உளைந்தால், வெண்தாமரை மலரும் செங்கழுநீர்க் கிழங்கும் சேர்த்து அரைத்துப் பாலில் கொடுக்க வலி நீங்கும்.

நான்காம் மாதம் : வயிறு வலித்தால் நெய்தற்கிழங்கு, சீந்தில் தண்டு நிலைப்பனைக்கிழங்கு நெருஞ்சிவேர் இவைகளை பாலில் அரைத்து குடிக்க வேண்டும்.

ஐந்தாம் மாதம் : வயிறுவலித்தால் ஆம்பற்பூவும் விலாமிச்சம் வேரும் அரைத்துப் பாலில் கொடுக்க வலி நீங்கும்

ஆரும் மாதம்: கருப்பை அகன்று சுற்றி வலித்துச், சுழன்று நீர்ச்சுருக்கில் 1. திப்பிலி 2. முந்திரி பழம், 3. நெய்தற் கிழங்கு இவற்றை எல்லாம் அரைத்துப் பாலில் கொடுக்க வேண்டும்.

ஏழாம் மாதம் : வயிறு வலித்தால், விழாமிச்சம் வேர், சந்தனம், தக்கோலம், சேர்த்தரைத் துப்பாலில் கொடுக்க வலி தீரும்.

எட்டாம் மாதம்: கை, கால் ஓய்ந்து பசி எடுக்காமல் இருந்தால் தாமரைப்பூவும் நெய்தற் கிழங்கும் அரைத்துப் பாலில் கொடுக்க வேண்டும்,

ஒன்பதாம் மாதம்: சூல் வலிக்கு அரசம்பட்டையும் மருதம் பட்டையும் அரைத்துப் பாலில் கொடுக்க வலி போக்கும்.

பத்தாம் மாதம்: வயிறு உளைந்தால், சர்க்கரையும் இலுப்பைப் பூவும் அரைத்துப் பாலில் கொடுக்க வலி நீங்கும்.

2. பிள்ளைப் பேற்றுக்கு முன் வாந்தி வந்தால்:

கருத்தரித்த இரண்டாம்மாதத்திலிருந்து 4ம் மாதம் வரை கர்ப்பிணிகளுக்கு மசக்கை என்ற நோய் ஏற்படும். அப்பொழுது வாயில் நீருறல், ஒக்காளம், மயக்கம், வாந்தி, உணவில் வெருப்பு பல அசுத்தப்பொருட்கள் மீது இச்சை முதலியன தோன்றும். கருப் பெண்ணுக இருப்பின் இக்குறிகள் அதிகப்படும் என சித்த மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. இவை அதிகப்படா வண்ணம் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை: கொத்த மல்லியை அரிசி கழுவிய நீரில் அரைத்து கற்கமாகச் செய்து அத்துடன் சர்க்கரை சிறிது கலந்து கொடுக்க வாந்தி நிற்கும்.

மற்றொரு முறை: ஏலக்காய் பருத்தி விதை, நெற்பொறி வகைக்குக் கால் பலம் சேர்த்து தேன் விட்டு அரைத்து 9 பங்கு செய்து கொண்டு காலை மாலை 3 நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும். பத்தியம் இல்லை.

3. பிள்ளைப் பேறு எளிதாக பச்சிலை:

துளசி, தாமரை வளையம், கருந்தாளி இம் மூன்றையும் சமமாகச் சேர்த்து ஒரு கைப்பிடி எடுத்து, காடி நீர் வார்த்து அரைத்து தொப்புளுக்கு கீழே அடிவயிற்றில் தடவ சுகப்பிரசவம் உண்டாகும். காடி நீர் கிடைக்காவிடில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்க்கலாம்.

4. இறந்த பிள்ளை பிறக்க பச்சிலை:

(அ) ஓரிலைத் தாமரைச் செடியை வேருடன் கொண்டு வந்து காடிநீர் விட்டு நன்கு அரைத்து மேல் வயற்றில் தடவ இறந்த பிள்ளை பிறந்து விடும்.

இதற்கு கால அளவு 1 மணி நேரம்.

(ஆ) நிலக்குமிழ் வேரை அரைத்துத் தண்ணீரில் கரைத்துக் குடிக்க இறந்த குழந்தை பிறக்கும்.

இதற்கு கால அளவு 1 மணி நேரம்.

5. பிள்ளைப் பெற்று நஞ்சு விழ பச்சிலை:

எள் இலையைக் கொண்டு வந்து தண்ணீரில் கையில் பிசைந்து வடிகட்டி குடிக்க நஞ்சு விழும்.

6. பிள்ளை பெற்றதில் வயிறு பழுத்தால் [கருப்பையுள் சீழ் பிடித்தல்]க்கு மருந்து:

வேலிப்பருத்தி இலை, சுக்கு, மிளகு, வெள்ளைப் பூண்டு வகைக்கு 70 கிராம் தட்டிப் போட்டு குடிநீர் செய்து மூன்று நாள் கொடுக்க நோய் குணமாகும்.

7. பாலூட்டும் தாய்மார்களின் மார்பில் சில சமயம் புண் ஏற்படுவது உண்டு. இந்தப் புண்ணை ஆற்ற கானும்வாழை சிறந்த ஒரு மூலிகை ஆகும்.

கானாம் வாழை என்ற பச்சிலையை கொண்டுவந்து அம்மியில் வைத்து மை போல அரைத்து மார்பில் மேலுள்ள புண்ணில் வைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும் இவ்வாறு மூன்று முறை கட்டினால் புண் ஆறி விடும்.

×